

鯖と野菜の味噌煮

	1袋(2人分)	4袋分	🕒 30分
鯖みそ煮缶	1/2缶	2缶	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜を食べやすい大きさに切る。 2. 袋に鯖のみそ煮、野菜、すりおろししょうが、みそを入れる。 3. 中の空気をしっかりと抜き、固く結ぶ。 4. 沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから30分煮る。
キヤベツ	1枚	4枚	
じゃがいも	1/2個	2個	
にんじん	1/8本	1/2本	
しいたけ	1個	4個	
いんげん	2本	8本	
すりおろししょうが(チューブ)	1cm	4cm	
みそ	小さじ1	小さじ4	

チーズオムレツ

	1袋(2人分)	4袋分	🕒 10～12分
卵	1個	4個	<ol style="list-style-type: none"> 1. 卵、牛乳、ミックスベジタブル、塩を袋に入れ、卵をもみほぐしながら全体を混ぜたら、スライスチーズをちぎって入れる。 2. 空気を抜き、材料のすぐ上の部分をねじって結ぶ。 3. 沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから10～12分煮る。 4. 袋から取り出し、好みでケチャップをかける。
牛乳	大さじ3	大さじ12	
スライスチーズ	1枚	4枚	
冷凍ミックスベジタブル	大さじ2	大さじ8	
塩	少々		
ケチャップ	適量		

オレンジゼリー

	1袋(4人分)	2袋分	🕒 20分
オレンジジュース(ペットボトル)	400ml	800ml	<ol style="list-style-type: none"> 1. ペットボトル入りのオレンジジュースに粉寒天を入れ、フタをして、50回ぐらい強く振る。 2. 袋に入れ、空気を抜き、材料のすぐ上の部分をねじって結ぶ。 3. 沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから20分煮る。 4. 冷水で冷やす。
粉寒天	4g	8g	

お茶ごはん

	1袋(2人分)	4袋分	🕒 30分
米	150g	600g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米とお茶を袋に入れる。 2. 中の空気をしっかりと抜き、固く結ぶ。 3. 沸騰した湯に袋を入れ、再沸騰してから30分煮る。 4. 30分過ぎたところで湯から引き上げ、5～10分蒸らす。
お茶(ペットボトル)	150cc	600cc	